

# 阿公 阿嬤

2024

## 活力SHOW

長者活躍老化競賽

北區競賽手冊



# 目錄

活動主旨	01
競賽時程	01
賽程表	02
評審介紹	03
隊伍介紹	04
場地配置圖	16
賽事規則	17
5 動 5 健康推廣	23
網路投票活動	24



## 活動主旨

因應高齡化社會的來臨，為讓高齡者可以健康老化、在地老化並豐富社區生活樂趣，國民健康署持續辦理「長者活躍老化競賽」活動，激勵長者走出家門，參與社區活動，透過舞台表演展現長者健康活力與生命價值，激發不老風潮，實踐活躍老化。

主辦單位：衛生福利部國民健康署

承辦單位：喜丞創意股份有限公司

## 競賽時程

### 北區競賽

8/24 (星期六) 上午 9時30分

長庚科大(龜山校區)體育館  
桃園市龜山區文化一路261號

### 中區競賽

8/9 (星期五) 上午 9時30分

台中中港高中體育館  
台中市梧棲區文昌路400號

### 南區競賽

8/3 (星期六) 上午 9時30分

長庚科大(嘉義校區)體育館  
嘉義縣朴子市嘉朴路西段2號

### 東區競賽

9/6 (星期五) 上午 10時

花蓮縣立中正體育館  
花蓮縣花蓮市公園路53號

# 賽程表

註：每組表演時間為 6 分鐘，剩餘 4 分鐘為上下台緩衝時間。

時間	內容	
08:30~09:30	上午場隊伍報到及排練入場（每組走位 4 分鐘）	
09:30~09:35	主持人開場	
09:35~09:40	貴賓致詞	
09:40~09:50	頒獎（敬老獎及連續參加獎）	
09:50~10:00	介紹評審及競賽規範	
10:00~10:10	常勝組	臺北市信義區永安社區
10:10~10:20		新竹縣新豐鄉天天開心協會
10:20~10:30		新竹市風城竹塹情隊
10:30~10:40		臺北市關渡樂齡
10:40~10:50		桃園市瑞原 YA YA 隊
10:50~11:00	新秀組 (一)	新北市善安社區照顧關懷據點律動隊
11:00~11:10		新竹市東香不老鼓隊
11:10~11:20		桃園市明聖社區促進會
11:20~11:30		基隆市五福社區樂活隊
11:30~11:40	臺北市吉娜長者瑜伽晨運隊	
11:40~11:45	中場表演	
11:45~12:00	常勝組評審講評及頒獎	
12:00~13:30	1. 用餐與休息時間 2. 下午場隊伍報到及排練入場（每組走位 4 分鐘）	
13:30~13:35	主持人開場	
13:35~13:40	貴賓致詞	
13:40~13:50	頒獎（敬老獎及連續參加獎）	
13:50~13:55	介紹評審及競賽規範	
13:55~14:05	新秀組 (二)	新北市張北里辦公處 1.0 社區巷弄關懷服務據點
14:05~14:15		基隆市恩惠不老戰隊
14:15~14:25		桃園市大溪文健站 / 美力四射・溪望無窮
14:25~14:35		新竹縣湖口活力四射舞團
14:35~14:45		新竹市五燈獎讓愛飛揚隊
14:45~14:55		基隆市七堵銀髮聚樂隊
14:55~15:05	新北市 A.O.A 健康促進 +	
15:05~15:15	中場休息	
15:15~15:25	新秀組 (三)	新竹縣都市 yaya 也瘋狂
15:25~15:35		新竹縣橫山排舞班
15:35~15:45		新北市銀髮漁悅 萬里晴空
15:45~15:55		臺北市蘭興律動隊
15:55~16:05		基隆市樂齡好漾隊
16:05~16:15		桃園市三石社區健康活力享久久
16:15~16:25	臺北市金瑞龍鼓歡騰隊	
16:25~16:30	中場表演	
16:30~17:00	新秀組評審講評及頒獎	
17:00	活動結束	

# 評審介紹

依姓氏筆畫排序



## 王祖琪

職稱 ▶ 台灣長期照護專業協會理事長

專長 ▶ 跨專業團隊之關懷照護、長期照護體系



## 李若綺

職稱 ▶ 弘道老人福利基金會執行長

專長 ▶ 非營利事業管理、醫務管理



## 吳菁宜

職稱 ▶ 社團法人臺灣職能治療學會理事長

專長 ▶ 職能治療學復健、神經行為與動作、動作控制與動作學習



## 陳秀珍

職稱 ▶ 康寧大學護理健康學院長期照護學系教授兼院長兼主任

專長 ▶ 健康促進管理、健康體適能、芳療保健、長期照護



## 孫嘉穗

職稱 ▶ 世新大學廣電系老師

專長 ▶ 傳播與文化研究、文化創意產業、媒體與全球化、族群傳播、傳播政治經濟學

## 隊伍介紹



### 常勝組 臺北市信義區永安社區

臺北市信義區永安社區發展協會是一個充滿溫馨喜樂的幸福大家庭，位居 101 商圈，是個融合傳統與現代社會的團體，協會內充滿藝術氛圍。在大家快樂學習中，呈現多元進步！教室課程多元化，有拉筋操、延緩老化、樂齡廣場舞、太極拳、韻律、銀髮樂活班、民族舞等等，靜態的陶笛、歌唱、銀髮卡拉 OK 還有銀髮桌遊班，其中銀髮樂活是我社區最具特色之一，十多年來參賽銀髮活力秀皆獲獎無數，爺奶們展現活力動力，信義區、臺北市、北區，更進軍全國競賽！



### 常勝組 新竹縣新豐鄉天天開心協會

團隊中有夫妻、師生、親戚、兒時玩伴等關係組成。其中最年長是 102 歲的宋增土阿公與多位 80 歲以上長輩。表演者雖然年紀大，體力、記憶力反應力也較差，但他們的精神與活力不輸年輕人哦！平時上課皆由較年輕隊員主動協助接送外或由家人輪流接送，這些就是對協會的最大認同肯定與支持。今年採舞台劇方式學習過程中加入多元化的表演方式長輩們都學得開心變年輕喔！協會每年均安排長者活躍老化認知與居家用電安全等健康促進成長課程，以落實終身學習，實踐在地老化與活躍老化豐富健康生活為理念的有愛一家人。期望共同營造健康快樂老年生活與經歷美好的回憶！

## 隊伍介紹



### 常勝組 新竹市風城竹塹情隊

新竹風城竹塹情隊來自科園社區，據點活動的設計已導入心理層面，透過辦理音樂輔導、生命故事繪本，傾聽長輩訴說自己的故事，讓據點活動更加生動，新竹風喚起大家對竹塹城得情懷，多元民族往來，熱情的呼喚，新竹有三寶米粉貢丸風，是新竹早期純樸城市的代表，閩南客家國語歌曲組合曲表演，展現力和美，喚醒手.眼.腦.足靈活運用，激發不老風潮，讓長者健康活力實踐生命價值，吻合「在地老化」與「活躍老化」的理念，希望快樂的度過美好晚年。



### 常勝組 臺北市關渡樂齡

『關渡樂齡』是 95 年由臺北市立關渡醫院社區護理組成立的銀髮團隊，據點服務 65 歲以上社區長者已 18 周年，秉持帶領社區長輩『健康樂活、社會參與』的宗旨，希望達成在地活躍老化之目標！期間更拓展多元的樂齡學習課程，讓 55 歲以上的樂齡族有更多的社會參與。在關渡醫院與關渡國中的大力支持下，有志工的熱情付出、長輩的活力參與、社區好夥伴的認同，共同用心將學習成果展現運用在親手製作道具與編排舞步上，時常受邀表演並連續年年參加「阿公阿嬤活力秀」競賽，屢屢入圍全國決賽，成績優異。這也是關渡樂齡持續成長、永續經營的亮點與動力，我們期待再創佳績。

## 隊伍介紹



### 常勝組 桃園市瑞原 YA YA 隊

瑞原 YA YA 隊成立於 102 年，至今已有 10 年的經驗和歷練，曾代表桃園市參加國健署辦理銀髮秀競賽，晉級北區賽、全國賽，並獲得優良的成績。105 年參加楊梅區公所辦理，舞力全開舞蹈比賽獲得第二名，瑞原 YA YA 隊常常受邀到各種活動，集會表演節目，內容精彩多樣豐富，展現長者們充滿活力、熱情的一面。



### 新秀組 新北市善安社區照顧關懷據點律動隊

「善安社區照顧關懷據點暨巷弄長照站」，是由善安心理健康協會及醒吾科技大學企管系，於 108 年在林口區西林市民活動中心開辦，平時約有 70 多位的長輩與志工參與，據點所組成的律動隊成員有 37 位，平均年齡為 78 歲，所有長輩秉持活到老學到老的精神，不吝展現熱情與活力，在舞台上努力發光，發揮生命價值。

## 隊伍介紹



### 新秀組 新竹市東香不老鼓隊

「東香不老鼓隊」來自新竹香山，由關懷據點長輩 34 人（身心不便 6 人）、志工 3 人及孩童 3 人組成，長者平均年齡約 75 歲，最年長者 88 歲。大家一起動腦動手，以環保概念及創意，自製道具（垃圾袋製茶花、回收飲品杯作假髮、廢竹和毛線製曬米粉道具、回收布製新竹風），運用太鼓、手鼓、吊鈸及”瘋狂貝多芬”強而有力的音樂節奏，多方激活身心，並演練各種隊形變化，培養團隊合作與默契，快樂學習，延緩老化，玩出無限身心靈全人健康人生。



### 新秀組 桃園市明聖社區促進會

107 年 6 月成立明聖社區促進會關懷據點，成立初期據點活動地點為高速公路橋下空地，高速公路橋下因兩側無遮蔽物，冬天北風吹及氣溫低，當時明聖道院院主不忍長輩冬天在橋下活動，因此安排明聖道院地下室提供社區關懷據點活動至今，據點長輩與行政工作人員及志工，因此特別感念明聖道院關聖帝君慈悲護祐。長輩平均年齡 72 歲，91 歲長輩有 1 位，85~89 歲 3 位，80~84 歲 1 位，70~79 歲 27 人。兩個月頻繁扇子舞練習讓許多團員的手臂肌肉疼痛，理事長見狀使用鐵拳頭泡高粱酒做成痠痛藥洗供團員使用。初賽的金牌佳績讓團員覺得所有的辛苦都是值得的！

## 隊伍介紹



### 新秀組 基隆市五福社區樂活隊

五福社區團隊的成員組成為一．關懷據點巷弄長照站，與二．關懷據點健康促進及社區環保打擊劇團班隊成員合併組成的團隊，其中的成員有幾位是身障的長者，成員中更有數位 80 歲以上及高齡 91 歲阿嬤、輕度失智、重聽長者。長者的年齡雖大，但我們的肢體伸展動作鏗鏘有力，充滿著十足的精神與勇氣和自信。



### 新秀組 臺北市吉娜長者瑜伽晨運隊

吉娜長者瑜伽晨運隊成立 1 年多，由平均 70 幾歲的長者所組成，每周一、四早晨作椅子瑜伽，開心一起運動，強化身體適應生活環境的能力。練習過程中長輩雖然會記不住位置和動作，仍然非常認真學習，總問老師這動作該怎麼打，那邊該怎麼走，開心地運動並樂於參與，沒有一位放棄，86 歲美珠 奶奶笑說：「可以跟孫子炫耀，奶奶 86 歲了，能打鼓、跳舞練舞功！」每位爺奶的堅持及開心笑容最是讓人動容，感覺他們也活出自己的彩色人生。

## 隊伍介紹



### 新秀組 新北市張北里辦公處 1.0 社區巷弄關懷服務據點

張北里的里民活動中心，在鄭富濃里長積極推動銀髮族多元動健康據點活動之下；凡是里民 65 歲以上老人有更多種選擇適合的運動課程（如肌耐力、預防延緩課程、太極拳、排舞、鼓棒、打擊樂器 ---），時日一久，學員們就自然而然凝聚一起上課、互相加油打氣，一起為身體健康顧老本，難能可貴的是學員們自主的走出家門（即使行動緩慢者）也能參與各種課程，學員間彼此相互關懷、一同歡樂，一起共餐，熱絡頻繁互動，社會參與值得肯定。



### 新秀組 基隆市恩惠不老戰隊

恩惠據點活動多元重視長者身心靈的平衡，研究指出老年人健腦宜多接觸樂器可防失智音樂與降低認知障礙風險，恩惠讓長者多接觸各種樂器的訓練，無論是陶笛、電子琴，烏克麗麗及太鼓，非洲鼓，腰鼓等不同的鼓。有一群長者特別喜歡用太鼓打節奏來傳達長者的情感，平時固定每周一上午聚集上課，訓練搭配音樂節奏感、左右手平衡訓練手眼協調，打鼓時振奮人心，讓人神采奕奕，培養團隊精神也是人際關係互動的訓練，隊員產生了默契，在平時的活動中自然而然形成了參賽的隊伍。

## 隊伍介紹



### 新秀組 桃園市大溪文健站 / 美力四射 . 溪望無窮

大溪文健站於 106 年成立到現在，本站年齡最大長者為 - 林金稜 86 歲，本站服務宗旨為打造長者「第二個家」，以「善待家人」為服務宗旨目標，使每一位長者都有快樂的樂齡生活。長者周一到週五無畏風雨都到站練習，雖然練習中長者會邊練邊罵，但還是每天報到，只為了能呈現出最美好的自己。要活就要動就是我們的團隊理念，健康老化更是我們的目標。



### 新秀組 新竹縣湖口活力四射舞團

我們是來自湖口信勢活力四射舞團，成員皆來自信勢社區律動舞蹈班，平均年齡 60-90 歲不等，我們都熱愛運動，秉持著以健康為關鍵！每周一、四齊聚在活動中心一起參與舞蹈課程，是最開心的事！可以結交朋友減少孤獨並豐富人生，達到健康老化，生活有尊嚴且有價值。

## 隊伍介紹



### 新秀組 新竹市五燈獎讓愛飛揚隊

我們協會成立主要開辦樂活食堂，提供長輩就近照顧，定期家暴防治觀念宣導，輔導民眾建立正確觀念，落實民眾終身學習，開辦多元課程，鼓勵青少年參與志工服務，活絡地方、營造景觀特色及環境美化，打造宜居樂活新風貌，一起散播愛，讓愛飛揚至各角落。



### 新秀組 基隆市七堵銀髮聚樂隊

七堵銀髮聚樂隊是一組由 65 歲以上的長者組成，來自基隆市七堵區衛生所的巷弄長照站，其中還有兩位國小年級的小朋友一起跟阿公、阿嬤練習、表演。自四月初開始，就開始準備活力秀的音樂、編舞及編鼓，和三位老師們及阿公、阿嬤們由幾首歌曲中討論想要表演的音樂來進行編輯，因長者們的記憶力有限，每週共有四次、每次大約 1~2 小時的時間來讓長者們練習舞步、手鼓來記動作 加深印象，雖然練習的次數很多，但每次的練習都很多人到場，在休息的時候就彷彿來到同學會一樣，大家有說有笑的，彼此分享著小點心，一路上從初賽開始晉級至複賽，感覺到動作方面還需要再有活力些，於是對於音樂及動作方面又有修正，在每首音樂的前面有一小段旁白，由長輩們演出，在每週四次的練習中，長輩們的想法也能跟老師來討論以及動作再修正，在長輩們不斷的練習下，動作舞步也越來越活力。

## 隊伍介紹



### 新秀組 新北市 A.O.A 健康促進 +

大家好！我們是淡水國民運動中心 A.O.A 健康促進 +！A.O.A 健康促進 + 是一個怎麼樣的團體呢？我們是一個幫助銀髮族延緩及預防失能和散播歡樂散播愛的團體。我們提供了一間教室，營造出家外之家的空間，讓在這裡的成員們，隨時可以來聚會，不管是玩桌遊、聊天，或是聚餐都沒問題！在這裡，大家就像一家人一樣，互相包容扶持。有人會在群組裡提醒大家要記得來上課；有人會帶好吃的私房美食跟大家分享；還有人會在組團出門遊玩的時候，照顧行動不方便或走路較慢的同伴。這些都讓 A.O.A 健康促進 + 成為了一個溫暖的家外之家，讓我們的後青春更加發光發熱。



### 新秀組 新竹縣都市 yaya 也瘋狂

我們是來自湖口鄉山光文化健康站的一群愛唱歌愛跳舞的原住民長者，我們成立已經 6 年的時間其中最大的特色是我們有非常多不一樣族別的原住民在這裡參與文健站的日間活動，舞蹈與編織是我們的最愛也是強項每年都會學習 2~3 支不一樣的舞蹈，我們在湖口勝利村、中興村也算是小有名氣時常參與社區相關活動，為促進身體健康與活化記憶力每天站內都會有 30~40 分鐘的肌力運動加強身體肌肉量可預防跌倒也可應付日常生活所需的肌肉量，也可讓每次的舞蹈練習更不容易受傷。

# 隊伍介紹



## 新秀組 新竹縣橫山排舞班

新竹縣排舞協會橫山班是一個成立 10 年的舞蹈團體，班員年紀從 49 到 87 歲都有，藉由年輕班員的活力、熱情及擁有共同興趣的朋友相互鼓勵，帶動年長者走出戶外、讓手 - 腦 - 腳靈活運動、減緩退化，就是橫山鄉所要推動的理念！劉班長更是以積極鼓勵、樂觀正向、勇於嘗試、不斷創新的個性及負責任的態度，加上班員們固定星期二、五風雨無阻的練習，才能將橫山排舞班帶出新竹縣讓大家看見，希望能為班員留下深刻美好的記憶，讓新竹縣獲得好成績。



## 新秀組 新北市銀髮漁悅 萬里晴空

新北市萬里區衛生所的願景是「銀髮漁悅游萬里 肌智健身展晴空」，是希望在萬里漁鄉能實踐「在地老化」與「活躍老化」的理念。本團隊團員的組成多元，除了有社區銀髮族參加外，也有門診、物理治療以及長照轉介的夥伴，透過口耳相傳以及彼此激勵，衛生所總是充滿著銀髮族爽朗的笑聲、總能看見銀髮族開朗的笑容，讓彼此在衛生所找到歸屬感，進一步實現銀髮族在地樂活的目標！

## 隊伍介紹



### 新秀組 臺北市蘭興律動隊

蘭興律動隊成立 29 年，在士林蘭興公園周邊樹木林立、磺溪河畔，運動環境非常優質，指導老師是陳瑞霞老師，她有熱忱的心，常參與社區服務。在老師帶領下，團員各個健康有活力，透過串聯平時運動及歌曲準備過程，養成社會參與及持續運動的習慣，展現身心健康的最佳機會。我們有“92 歲的 2 位男生”，以健康快樂、活到老、學到老、動到老的生活為目標，不吝展現熱情與活力，在舞台發光，發揮生命的價值。



### 新秀組 基隆市樂齡好漾隊

基隆市信義區茵夢湖是個充滿活力和朝氣的好地方，每天早晨六點多就有一群注重養生保健的長者，在太極氣功協會何理事長的鼓勵和指導下，不論刮風還是下雨，總會自動聚集在此打太極氣功，身心靈都獲得很好的提昇，大家的身體也越來越靈活健康。以我們都是一家人為主軸，邀請夫妻檔與小朋友一起參與，祖孫共融大家庭的概念，其中成員有數位 80 歲及 3 位 90 歲以上的高齡。長者不因年邁，在肢體伸展動作間充滿著十足的精神、勇氣和自信。

## 隊伍介紹



### 新秀組 桃園市三石社區健康活力享久久

本隊由「大園區三石社區照顧關懷據點」所組成，平均年齡為 76 歲，85 歲以上共有 7 位。每週五天課程，接受健康促進、運動身體、集體用餐、各種活動等，除了擁有快樂在地老化生活，也凝聚成一份特殊感情，上台表演是一種肯定，長輩們都希望得到最多的掌聲。

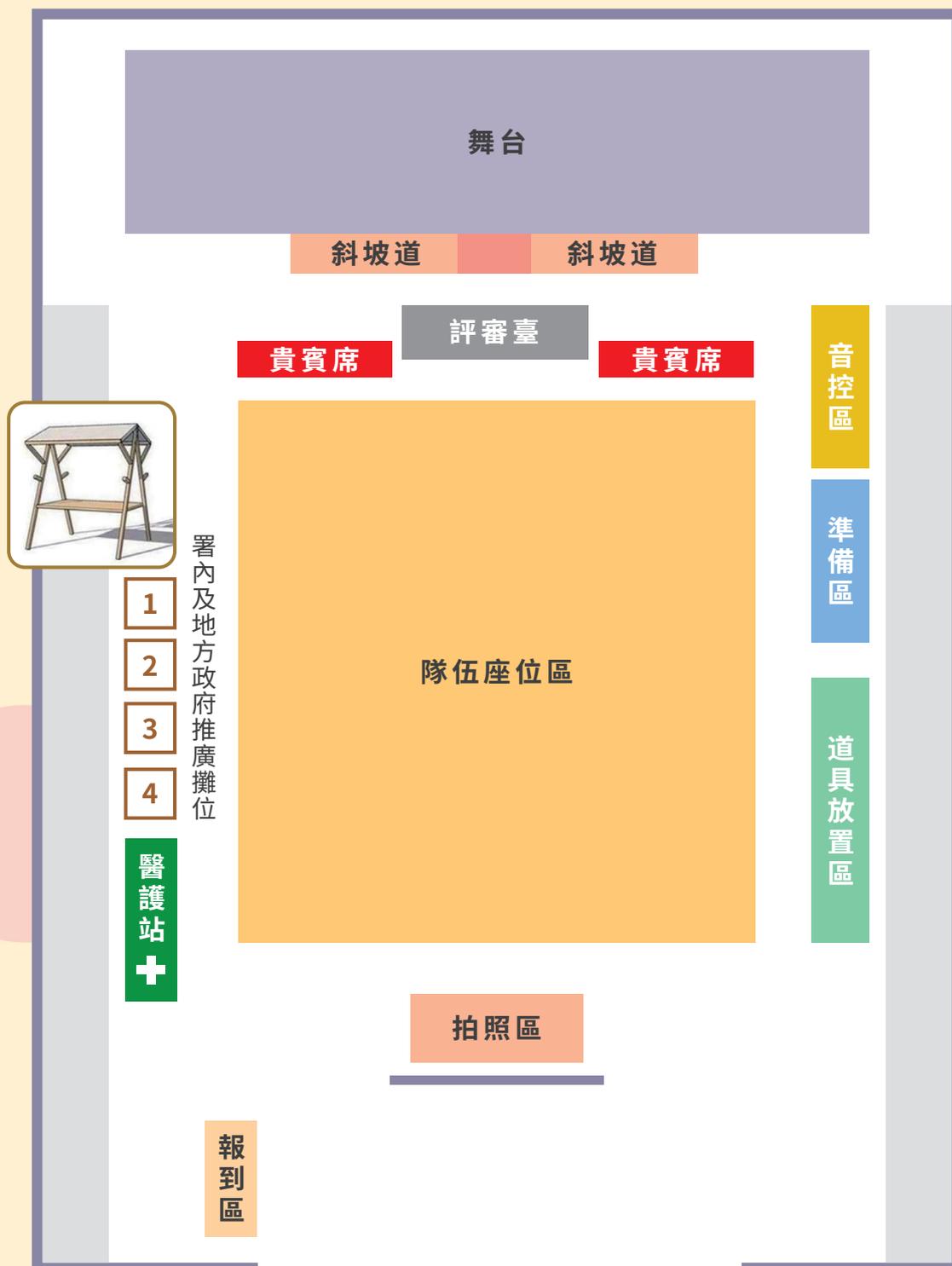


### 新秀組 臺北市金瑞龍鼓歡騰隊

我們都是擊鼓愛好者，多來自軍公教退休公職人員，不論炎夏寒冬，振奮人心的響亮鼓聲，總是在練習的廟埕廣場不斷回響。擊鼓，不間斷的練習擊鼓，我們的肌力、耐力、平衡力、記憶力、免疫力與覺察力，也都統統顯著進步了！

# 場地配置圖

長庚科大（龜山校區）體育館



# 賽事規則

## 參賽對象及競賽方式

### 參賽隊伍人數

- ▶ 一般地區 65 歲以上長者：每隊組隊上台參與人數為 30-60 人（以民國 48 年次（含）以後出生者）。
- ▶ 離島、山地及平地原住民地區 55 歲以上長者：每隊組隊上台參與人數為 20-60 人（以民國 58 年次（含）以後出生者）。
- ▶ 考量離島地區交通及旅途花費時間長，對長者易造成體力及精神影響，爰規劃離島地區（澎湖縣、金門縣、連江縣）逕由地方政府各推派 1 隊，每隊組隊上台參與人數計 20-60 人。
- ▶ 65 歲以上參與表演之人員需超過該隊總人數之 80%。
- ▶ 競賽隊伍每隊可有協助競賽活動之參與志工（實際參與表演之人數以 3 人為上限）。

## 參賽組別

### 常勝組

由各縣市政府推派，105 年至 112 年之間，曾有 3 次（含）以上進入分區競賽之隊伍，且同隊內新進參與競賽者人數未超過三分之一（含）以上。

### 新秀組

由各縣市政府推派，且未達「常勝組」之標準者。

# 參賽項目及說明

## 表演主題及主題曲

- ▶ 為展現參賽隊伍之創意與特色，參賽隊伍得自行設計參賽歌曲及表演內容。
- ▶ 表演之音樂內容、配樂，依各隊需要自行設計、剪輯，不以同一首歌曲為限。

## 表演方式

- ▶ 得用故事性或具地方特色之表演，結合舞台道具、樂器、歌唱、民俗表演等方式呈現。
- ▶ 可結合增加長者身體適能，促進肌力、平衡度、柔軟度及心肺耐力之動作設計，搭配音樂節奏方式進行。
- ▶ 演出評分僅限舞台（不含搭設之安全坡道）上演出內容為依據，舞台下任何表演不採計分數。

## 表演時間

每隊以 6 分鐘為上限。表演形式開始（依音樂、聲音、表演動作等先開始者為基準）即進行計時；以表演形式結束（依音樂、聲音、表演動作最後結束為基準）為計時結束。（明顯的退場，動作不列入計時）

# 競賽隊伍

## 各縣市推派隊伍及參加分區場次

分區競賽 (總計 78 隊)	縣市報名隊伍數					
北區競賽 24 隊	基隆市 4 隊	台北市 5 隊	新北市 4 隊	桃園市 4 隊	新竹市 3 隊	新竹縣 4 隊

## 參加全國總決賽預計隊伍

- ▶ 以 4 分區競賽結果之金、銀牌隊伍進入全國總決賽，若該組金、銀牌隊伍從缺，由該組銅牌遞補 1 隊參加全國總決賽，預計 16 隊。
- ▶ 離島地區（澎湖縣、金門縣、連江縣）逕由地方政府衛生局各推派 1 隊，共計 3 隊。
- ▶ 由原住民委員會得推派文化健康站長者隊伍，共計 1 隊。



# 獎項及獎品規劃



## 分區競賽 (依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給予各獎項及獎品)

金牌 (得從缺)：頒發獎座 1 座及等值商品禮券 4 萬元整。

銀牌 (得從缺)：頒發獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

銅牌 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 2 萬元整。

最佳團隊獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 1 萬元整。

最佳造型獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 1 萬元整。

最佳活力獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 1 萬元整。

最佳創意獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 1 萬元整。

## 全國總決賽 (依「常勝組」、「新秀組」各依成績序位給予各獎項及獎品)

金牌 (得從缺)：頒發獎座 1 座及等值商品禮券 8 萬元整。

銀牌 (得從缺)：頒發獎座 1 座及等值商品禮券 6 萬元整。

銅牌 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 5 萬元整。

最佳團隊獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

最佳造型獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

最佳活力獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

最佳創意獎 (得從缺)：頒發各獲獎座 1 座及等值商品禮券 3 萬元整。

## 敬老獎

90 歲以上【民國 23 年次 (含)】參與競賽之長者；原住民為 85 歲以上【民國 28 年次 (含)】之長者可獲得敬老獎，獎品為等值商品禮券 1,000 元整。(採覈實支付)

備註 ▶ 敬老獎領據簽收時請提供身分證、健保卡、戶籍謄本等證明文件供承辦單位核對身分，具原住民身分者亦同。

## 連續參加獎

進入分區隊伍或參加全國賽之離島隊伍，凡 113 年參與達連續四年 (含) 以上之 80 歲以上長者 (109 年時達 80 歲)，經團隊報名後，由執行單位核對身份，可獲得連續參加獎，獎品為等值商品禮券 1,000 元整。(採覈實支付)

## 評選項目與說明

項目 / 比重	配分	評選說明
表演主題 45%	身體活動 22%	<p>表演動作設計為全身性活動並顧及長者肌力、平衡力、柔軟度及心肺耐力等多方面訓練。</p> <p>.....</p> <p>表演動作變化多元且強度合宜，每位長者（含失能長者）皆能展現其身體活動訓練成果。</p> <p>.....</p> <p>動作有搭配發聲、口號或歌曲設計，加強呈現身體活動。</p>
	舞台演出 15%	<p>表演方式或劇情內容之創意性及流暢度。</p> <p>.....</p> <p>團隊整體活力及台風展現。</p> <p>.....</p> <p>舞台演出融入或突顯在地特色（飲食、風景、風俗民情與人文歷史等）。</p>
	整體造型 5%	<p>整體造型設計符合表演情境。</p> <p>.....</p> <p>自製道具，採環保材質或取材生活用品製作，並可重複使用為佳。</p>
	演出音樂 2%	<p>音樂節奏、速率與表演內容（動作）設計及編排搭配良好，且顧及長者體能狀態。</p> <p>.....</p> <p>音樂曲目間銜接流暢與整體表演搭配良好。</p>
	時間掌控 1%	<p>0 分：4 分鐘以下或超過 7 分鐘以上。</p> <p>0.5 分：4-5 分鐘或 6-7 分鐘。</p> <p>1 分：5-6 分鐘。</p>

## 評選項目與說明

項目 / 比重	配分	評選說明
長者安全 15%	15%	<p>注意鞋子防滑性、表演服(飾)裝合宜性、道具安全性等措施。</p> <p>.....</p> <p>團隊安全：以確保團隊成員安全為優先，須確認表演者可勝任該動作，並注意其安全。</p> <p>.....</p> <p>舞台安全：團隊應以場地表演的安全為原則考量。</p>
團隊精神 35%	35%	<p>隊形、動作整齊劃一，隊伍走位、變換不亂，展現團隊默契。</p> <p>.....</p> <p>團隊動作熟練、流暢，同時展現成員之精神、活力與肌力等。</p> <p>.....</p> <p>長者在團隊表演中都有安排角色及表演展現，尤其有關注年紀較大、行動不方便之長者共同參與。</p>
銀髮參與 5%	5%	<p>65歲以上長輩上台參與競賽實際人數。</p> <p>.....</p> <p>65歲以上參賽長輩性別比率。</p> <p>.....</p> <p>隊伍上台參與表演者有融入祖孫輩或隔代。(註：需為5歲-25歲之孩童及青年)</p> <p>.....</p> <p>85歲(含)以上長輩參加人數。</p> <p>.....</p> <p>65歲以上長輩身心不便人數。</p>
總分		100%

# 5 動 5 健康推廣

## 5 動 5 健康 一起來挑戰!

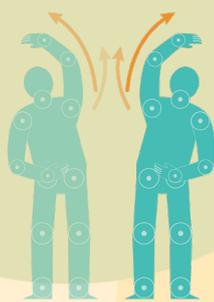
- ▶ 辦理日期：即日起至 11 月 30 日止
- ▶ 推廣方式：REELS 短影音徵集推廣活動，邀請全國年輕朋友帶領長者拍攝「5 動 5 健康」短影音，只要拍完上傳 IG、或 FB REELS，設定公開，並且「#5 動 5 健康 一起來挑戰」，就能完成挑戰內容。
- ▶ 獎項內容：提供總獎金 2 萬 4 千元全聯禮券「動動幣」，由參與活動中隨機抽出若干組 ( 將視參與組數調整 )。

### ▶ 「5 動 5 健康」動作示意圖：

#### 「5 動 5 健康」動作站姿版



往上伸懶腰



左右彎個腰



轉體抬個腿



踏步

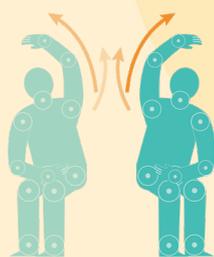


雙手梳梳頭

#### 「5 動 5 健康」動作坐姿版



往上伸懶腰



左右彎個腰



轉體抬個腿



踏步



雙手梳梳頭



「5 動 5 健康」動作影片 >>>

# 網路投票活動



## 活動說明

邀請全國民眾對各區競賽勝出之金牌、銀牌隊伍，進行網路人氣票選（一隊），投票參與也有機會抽中好禮喔！

## 活動時間

預定 113 年 10 月 01 日 00:00 至 113 年 10 月 08 日 23:59( 為期 7 天 )，實際以公告為主。

## 活動辦法

▶ 於活動投票頁面 (<http://www.happysenior.com.tw/2024/>) 進行人氣票選，一人一票（活動時間，每人每天限投一票），各區得票數最高隊伍之票選者將有機會獲得微波爐（價值 2500 元，1 名）、氣炸鍋（價值 1500 元，共 3 名）、全聯禮券 200 元（共 20 名）。



- ▶ 民眾挑選喜愛之隊伍影片，觀看 1 分鐘後，在影片下方按下【投票】按鈕進行投票。
- ▶ 得票數最高隊伍，將獲得「網路人氣獎」，並於全國總決賽頒獎。
- ▶ 主辦單位將於活動結束 5 天內主動致電通知得獎者，並將得獎名單公布於活動網頁及臉書粉絲專頁，中獎者應於公布得獎名單後，於主辦單位規定之期限內提供兌獎相關資料，以利辦理後續獎品配送。

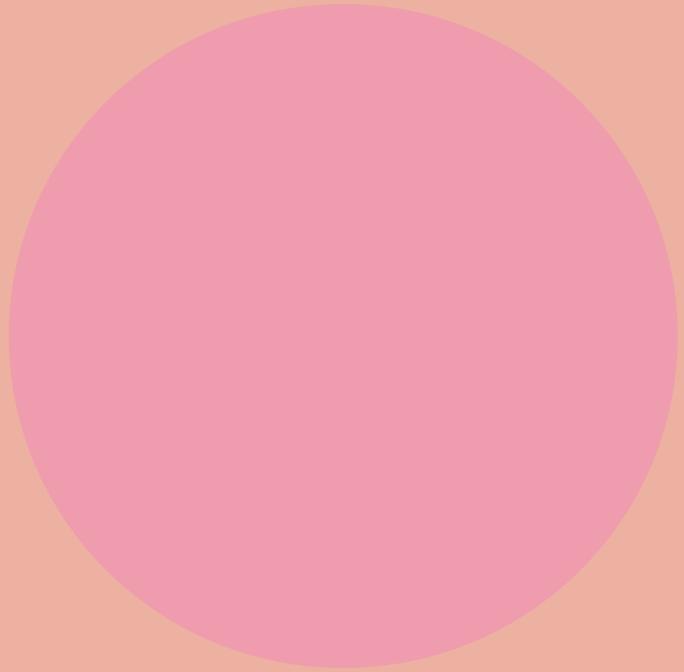
## 獎品規劃

微波爐（價值 2500 元）	1 名
氣炸鍋（價值 1500 元）	3 名
全聯商品禮券 200 元	20 名





衛生福利部  
國民健康署



長者活躍老化競賽



官方網站